Rok II. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1896.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata: w miejscu bez przesyłki, wynosi rocznie 2 mr., półrocznie 1 mr.; z przesyłką, w państwie niemieckiem, rocznie 2,50 mr., półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocznie 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocznie 1 rubel 50 kop. W innych krajach europejskich i Ameryce, rocznie 2,70 mr. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe. Numer osobny, bez przesyłki, 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem 50 fen. (30 ct.) w znaczkach pocztowych na opłacenie przesyłki na rok.

Nr. 10. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Październik.

Przewrot teorji Harvey'a

o krążeniu krwi i reforma żywotoznawstwa (fizjologji) człowieka, przez dr. Jeżeka. *)

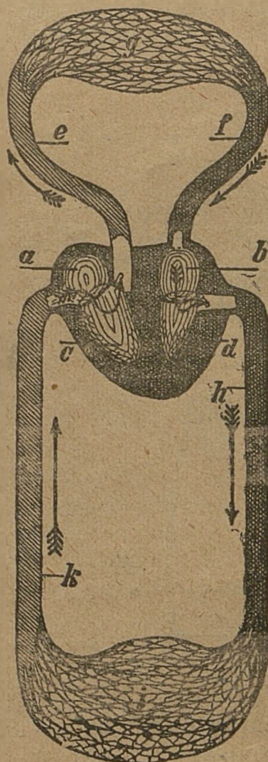
I.

Żadnego prawie twierdzenia w medycynie nie uważano dotąd za tak bezwzględną prawdę, jak nauki o krążeniu krwi w ciele naszem, ogłoszonej w r. 1615 przez angielskiego badacza Harvey'a.

Jak wiadomo, przedstawiamy sobie, wedle tej nauki, serce jako samodzielną maszynkę, niby pompę, mającą utrzymywać w ciągłym ruchu krew w zamkniętym układzie naczyniowym.

Serce tworzy zatem niby główny punkt środkowy krwiobiegu, przedstawionego obrazowo w rycinie I.

*) Dr. Jeżek. I. Umsturz der Harvey'schen Lehre vom Blutkreislaufe u. Erklaerung der natürlichen Blutbewegung. Cena 2 m. II. Anregung zur Reform der Physiologie des Menschen. Mit zahlreichen Abbildungen im Texte. Stuttgart 1896. Hobbing & Büchle. Cena 6 marek. Polecając dzieła te szczególnie naszym lekarzom i przyrodnikom, nadmieniamy, iż nabywać ich można w wydawnictwie „Przewodnika zdr.“.



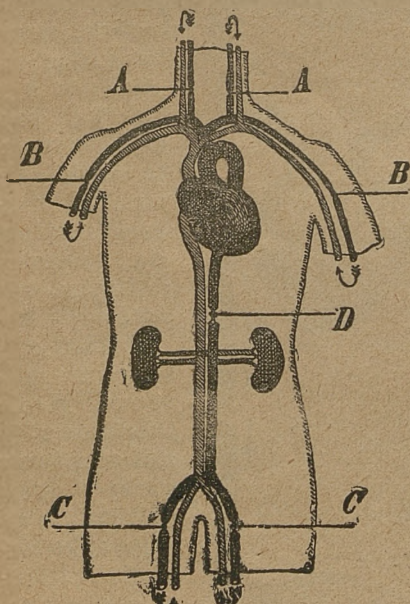
Rycina I.

Prawidłowe serce zawiera 4 oddziałki, mianowicie: a) prawy, b) lewy przedsionek, c) prawą, d) lewą komórkę serca. Pomiędzy przedsionkiem a komórką każdej połowy serca znajdują się zastawki — taksamo znajdują się zastawki (półksiężycowe) pomiędzy komórkami a tętnicami głównemi. Wedle twierdzenia fizjologji, mówmy starej — krew pędzoną bywa z lewej komórki do wielkiego naczynia tętniczego, (aorty) (h), jako też coraz to mniej-

szych rozgałęzień tegoż, a przetoczywszy się następnie przez najdrobniejsze naczynia zwane włosowatemi (kapilarne), zbiegać ma teraz w coraz szersze naczynia, żyły, k) (bez żadnego tętna czyli pulsu) i powracać żyłą główną do prawego przedsionka, stąd do prawej komórki, następnie zaś przez tętnicę płucną e) do najdrobniejszych tejże rozgałęzień czyli naczyń włosowatych g). Z tych powracać ma krew przez żyły płucne f) do lewego przedsionka, aby wyżej opisany tz. wielki i mały kwiobieg na nowo rozpocząć.

Obliczono przytem, że wszystka krew przebiega przez serce w 23 sekundach, dalej, że dzienna czynność pompy sercowej przedstawia siłę 75,000 kg. Gdyby krwiobieg w jakiembądź miejscu zatrzymano, przypuszczać trzeba, że w ustroju nastąpić muszą zaburzenia kończące się w danym razie śmiercią. W rzeczywistości orzekło też sześciu znakomitych badaczy żywotności (fizjologów), których dr. Jeżek był zainterpelował, że przez podwiązanie głównych tętnic śmierć nastąpić musi.

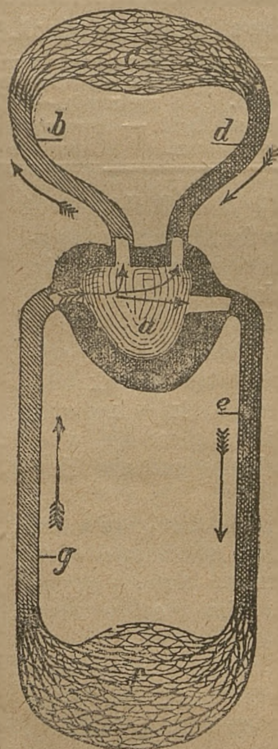
Dr. Jeżek udowodnił jednakowoż ścisłemi doświadczeniami na zwierzętach, że to nie jest prawdą. Niepodobna tu



Rycina II.

wszystkich experymentów podać; ograniczamy się na następującym. Otóż w przeciągu 1 i pół godziny podwiązano u psa wszystkie (sześć) tętnice główne na miejscach w ryc. II oznaczonych ABC.

Po zawiązaniu można było w każdym razie udowodnić, że w tętnicach poza węzłem żadnego tętna (pulsu) nie było, podczas gdy uczuwano go w ośrodkowej sferze, około serca przed zawiązkami. Jestto dowodem, że krew wcale nie występowała poza miejsca zawiązane. Po dokonanej takiej operacji zwierzę wyglądało zupełnie rześko, żarło chciwie, trawiło prawidłowo; w 7 tygodni zaś po operacji znajdowało się ono w równie dobrym stanie jak w dniu przedsięwziętej operacji. Wobec tego przypuszczali niektórzy badacze, że wskutek podwiązania tętnic wytworzył się natychmiast inny, poboczny krwiobieg; dokonane jednak krajanki wszystkich trupów zwierzęcych, a nawet takich, u których wielką tętnicę brzuszną w miejscu D (ryc. II) podwiązano, wykazały, że krew żadnych nowych kolei sobie nie wytworzyła.*) Pozostaje zatem tylko przypuszczenie, że wogóle żadnego obiegu krwi w dotychczasowem znaczeniu nie ma. Zdanie to poparte zostaje jeszcze następu-



Rycina III.

jącemi dowodami. Najprzód fizjolog Frederici dowiódł ścisłemi doświadczeniami, że wszystkie tętnice (arterje) kończą się ślepo, tj. są na końcu zam-

*) Preparaty znajdują się w II. anat. instytucie uniwersytetu w Berlinie.

knięte, przez co krew nie może przechodzić z tętnic do żył. Spostrzegano też często, że tętnica główna (aorta) występowała z obu komórek sercowych. Dalej angielski badacz Wilson stwierdził istnienie serca tylko pojedyńczego (ryć. III) u dziecka, które 7 dni po urodzeniu umarło. Ścianki oddzielającej komórki od przedsionków serca brakowało. Oczywiście takie serce nie może obiegu krwi podtrzymywać w znaczeniu podwójnie działającej pompy. Ponieważ dziecko to jednakowoż przez miesiące żyło przed urodzeniem i jeszcze 7 dni po urodzeniu, dlatego można śmiało przypuszczać, że musi być jeszcze inna przyczyna poruszania się krwi — o czem następnie. Cz.

Krakowskie gimnazjum żeńskie wobec hygjeny.

W ubiegłym miesiącu otwartem zostało pierwsze w kraju gimnazjum żeńskie w Krakowie. Zapewne każdy z nas, któremu prawdziwe szczęście i dobro ludzkości nie jest obojętnem, z radością powitał to urzeczywistnienie pokutującej od dawna myśli. Nas obchodzą szczegółowo stosunki zdrowotne nowo otworzonego zakładu. Z prawdziwem tedy zadowoleniem przeczytaliśmy opis, jaki podała do »Steru« wytrawna wychowawczyni i współredaktorka »Małego Światka«, pani Anna Lewicka ze Lwowa, oddawszy swą córeczkę do gimnazjum krakowskiego. Oto jej słowa: »Internat mieści się w zdrowej dzielnicy miasta poza plantami, zajmuje pomieszkanie obszerne, jasne, suche. W jednym pokoju sypiają tylko trzy uczennice. (W znanych nam zakładach męzkich i żeńskich w Pelplinie i Kościerzynie umieszcza się 50 do 80 osób w jednej sypialni!!! W Pelplinie uczyć się muszą rano, w południe i we wieczór gimnazjaści w tych samych pokojach, w których się lekcje odbywają! Przyp. Red.) Pożywienie internistek nie pozostawia nic do życzenia, jest zdrowe, smacznie przyrządzone i obfite. Co dzień po południu internistki wychodzą na dalsze przechadzki tak niezbędne dla młodych dziewcząt, przepędzających co najmniej 8 godzin dziennie przy nauce.

»W zakładzie samym jest zaprowadzona obowiązkowa nauka gimnastyki. (Przypuszczamy, że gimnastyka także w zimie się będzie odbywała; w wielu zakładach naszych pod zab. pruskim bywa gimnastyka w zimie prawie zupełnie zaniedbaną. Przyp. Red).

»Szkoła mieści się w jasnym, zdrowym, świeżością i czystością nęcącym lokalu; ławki sporządzone wedle najnowszego systemu i według wymagań hygjeny, wstrzymują uczennice od pochylania się podczas pisania i rysowania.

»Aby uczennice przyzwyczaiły się i do spełnienia zajęć domowych i nie uważały się za studentki, których jedynym celem nauka książkowa, mają one wykonywać drobne obowiązki gospodarskie — jak np. co tygodnia kolejno będą nalewały herbatę, rozdawały podwieczorek, doglądały nakrycia stołu i t. p.« (Przypuszczamy, że herbata nie jest chińska lub ruska, ale prawdziwa galicyjska z liści poziomkowych, jeżynowych itp. Przyp. Red.)

Wnioskując z tych urządzeń zdrowotnych, tuszymy, że także pokarm duchowy, który uczennice w krakowskiem gimnazjum odbiorą, pożytecznym dla życia i zdrowym będzie — że przedewszystkiem także hygjenę, również siostrzyczkę tejże, tj. anatomję jako obowiązkowy przedmiot naukowy tamże wykładać będą. Każdy, kto nieuprzedzony, musi przecież przyznać, iż ważniejszy to od wielu innych przedmiotów wykładanych zwykle zbyt szczegółowo po gimnazjach. Dowiedzieć się, jak używać trzeba powietrza, słońca, wody, roślin, ważniejszem jest niż greka — poznanie narządów naszego ciała, ich działania i przeznaczenia, potrzebniejsze jest każdemu, niż wbijanie sobie do głowy imion rzeczek afrykańskich, wysepek australskich lub wątpliwych teoryj o księżycu, i t. p. Jeżeli w czemkolwiek, to przedewszystkiem przy nauce najdonioślejszą zasadą jest odróżnianie rzeczy

ważnych od mniej ważnych. Sądzimy, że tym dzielnym naszym mężom i kobietom, którym się udało urzeczywistnić myśl założenia pierwszego gimnazjum żeńskiego, uda się także nareszcie wziąść rozbrat ze staremi przesądami i co do materjału naukowego. Wtenczas nie potrzeba będzie o naszym zakładzie powiedzieć tego co np. Wiktor Tilgner słusznie mówi o dzisiejszej nauce w państwie niby najbardziej ucywilizowanem: »Najpierw bywa uczeń przez 10 lat tresowanym, potem potrzeba dalszych 10 lat, aby zapomniał, czego się nauczył, a wtedy dopiero może rozpocząć uczyć się na nowo«. Cz.

Leczenie raka ziółkami.

Niedawno wszystkie prawie gazety powtórzyły za rosyjskiem pismem »Wracz« (Nr. 30 i 36) wiadomość niby bardzo sensacyjną o wyleczeniu raka rośliną powszechnie u nas znaną jako »Jaskółcze ziele« (Chelidonium majus). Dr. Denisienko, lekarz przy miejskim domu chorych w Brjańsku (gub. Orel), stosował roślinę tę pono z dobrym skutkiem i przytacza szczegółowy opis siedmiu wypadków leczenia. Cztery z nich dotyczą raka zewnętrznego, trzy zaś wewnętrznego.

Szczególnie w wypadkach leczenia wewnętrznego zaznaczył dr. D. dodatnie wyniki. U chorego na raka w przewodzie pokarmowym badanie sondą wykazało, że nowotwory zmniejszyły się znacznie, a może nawet znikły zupełnie.

Jak wielką jest obecnie nieświadomość w sprawach tyczących się ciała naszego, dowodzi zachowanie się nauczycielki nazywającej się »prasą«, a następnie publiczności wobec takich i podobnych niby »odkryć«. Niektóre pisma już o niem głoszą, że będzie to najdonioślejszem odkryciem ostatnich czasów, donioślejszem nawet od odkrycia surowicy przeciwbłonicowej (osławione serum!), tj. w razie, jeżeli się okaże: 1) że u chorych niby »wyleczonych« nowotwory nie powrócą po pewnym czasie, albo 2) że dłuższe użycie tego środka nie przynosi mniejszej lub większej szkody ustrojowi. Zarazem ostrzegają zwykle te same pisma, aby publiczność wobec jadowitości tej rośliny nie używała jej jako lekarstwa domowego; tylko w rękach doświadczonego i kompetentnego lekarza środek ten może przynieść pożytek.

Skutkiem takiej nibyto »oświaty« odebrały redakcje pism od publiczności dużo zapytań o bliższe szczegóły leczenia jako też o adres szczęśliwego wynalazcy. Oczywiście jest wielu, którzy wyleczenia pragną. Ale odpowiedziano im, że dr. D. swe doświadczenia (w siedmiu przypadkach!) tylko swym kolegom podaje. Czy może uważa, że Jaskółcze ziele tylko dla pewnej klasy ludzi, może dla aptekarzy jest przeznaczone? Na szczęście Opatrzność w przyrodzie nie zamyka ani nawet najjadowitszych ziół pod klucz, a daje także Jaskółczemu zielu rosnąć wszędzie w obfitości tuż podle dróg, pod płotem, na gruzach i piaskach koło wsi, po całej Europie. Tajemnica używania zaś nie wiele podziś dzień popłaca, bywa zresztą wnet wykrytą. Dla większego ostrzeżenia podajemy, że dotąd ze względu na jadowitość ziela, naukowo naznaczono dawki na 0,3-1,3 gramu — dr. D. leczy zaś początkującemi dawkami o 1,5—5,0 gr. Extract. Chelidonii, rozpuszczonego w wodzie. Prócz tego robi zastrzykiwania tem lekarstwem, jako też nacierania mieszaniną z soku tego z gliceryną; zaleca przytem używanie żelaza, chininy lub innych tz. roborancyj. — Tyle dla zaspokojenia ciekawości. Na życzenie zaś podamy chętnie szczegółowy opis ziela i użycia tegoż. Zastanowić się teraz jeszcze wypada nad znaczeniem »odkrycia« i przyszłością tegoż w dzisiejszej medycynie, która właśnie przy leczeniu choroby raka u cesarza niem. Fryderyka okazała się zupełnie bezwładną.

(Ciąg dalszy nastąpi).

Surowe mleko kozie
jako pokarm dla osesków.

W num. wrześniowym podaliśmy dla naszych matek krótką wzmiankę o potrzebie karmienia dziecka własną piersią, wykazując liczbami śmiertelność niemowląt żywionych sztucznie. Mleko matczyne jest »jakoby lekarstwo podług recepty Boga i z najlepszej apteki, bo z samej ludzkiej natury.« Karmienie własną piersią jest zarazem naturalną potrzebą dla samej matki. »Otóż otwierająca pierś swą niemowlęciu obowiązkowa matka oddala od siebie rozliczne choroby, wpływa na rychły i zupełny swój powrót do — zdrowia, a niemowlęciu gotuje wzrost szybki, rozwój pewny i ochronę przed śmierci zagładą«.

Ale, niestety! wskutek przewrotnej kultury liczba matek karmiących z każdym dniem się zmniejsza. Pogarda należy się takim, które karmić nie chcą, a do których słusznie woła Jean Paul: kochankowi oddałyście krew i mienie, a tej ukochanej istocie ani kilku godzin poświęcić nie chcecie! — ale przyznać trzeba, że coraz bardziej wzmaga się liczba takich matek, które co prawda chętnieby chciały karmić, ale którym sumienny lekarz domowy ze względu na zdrowie ich »najdroższego skarbu« zniewolonym jest stanowczo tego zabronić. Liczba zaś obarczonych zołzami (skrofułami), suchotami płucnemi, padaczką, cierpieniami rakowatemi, nerwowemi i umysłowemi, staje się coraz to większą; prócz tego wiele też dziatek zostaje osieroconych przy swem urodzeniu. Stosowną żywicielkę (mamkę) zaś, c i e l e ś n i e i d u c h o w o z d r o w ą, nie tak łatwo, jak się wydaje, znaleść można.

Z tego względu stanowi bez wątpienia jednę z najważniejszych spraw hygjenicznych, ogólno-ludzkich, wzgl. narodowych, pytanie, jaki sztuczny pokarm jest najlepszym i najodpowiedniejszym dla dzieci w pierwszym roku życia?

Dotąd używano powszechnie mleka krowiego. Uważano je niejako za »stworzony« na ten cel materjał, będący zarazem stosunkowo najtańszym i najprzystępniejszym pokarmem. — Niestety, nasze zwierzęta domowe są dziś także »kulturą« dotknięte i zapadają zbyt często na różne choroby i cierpienia. Przyczynia się do tego przedewszystkiem karmienie ich wywarami, słodzinami, paszą kiśniącą, gotowaną i przechowywaną często w metalowych naczyniach. Szczególnie u krów dała nam się we znaki groźna choroba nazw. gruźlicą (Perlsucht). Rozumie się, iż pociąga ona za sobą u dzieci, mlekiem od takich krów karmionych, suchoty płuc, kiszek i t. d. Ze względu na takie niebezpieczeństwa radzono, aby każde mleko, dzieciom podawane, długo i dobrze zagotowano w przyrządach w tym celu zbudowanych. Rozpowszechnił się szczególnie przyrząd wedle pomysłu prof. Soxhleta, i używanym dziś bywa przez tysiące rodzin. Ci zaś, którym przyrządy takie nie są znane lub którzy ich sobie kupić nie mogą, gotują mleko dla dzieci zwyczajnie. Przez gotowanie mogą być w mleku zniszczone wszelkie chorobotwórcze jego zawartości, mianowicie bakterje, i mleko ma być zabezpieczone od fermentacji. Oczywiście zapomniano przytem, że pewne bakterje mogą być naszymi dobrodziejami, że nawet koniecznie potrzebne są do utrzymania życia naszego; zapomniano, że mleko musi wprzód w żołądku dziecka fermentować (za przyczynieniem się bakteryj!), kiedy je ma odżywiać!

W ostatnich dniach — bo na tegorocznym zjeździe przyrodników i lekarzy — zwracał na to szczególną uwagę dr. O. Schwartz z Kolonji. Wskazywał on na liczne spostrzeżenia w ostatnich latach, wedle których mleko przez gotowanie wzgl. przez gorąco nad 120 stopni C. przechodzi w stan dla dziecka bardzo szkodliwy. Gotowaniem zniszczone właśnie bywają pewne składniki świeżego surowego mleka, potrzebne koniecznie do tworzenia się krwi. Prócz różnych lekarzy angielskich zauważył też prof. Starck w Kilonji, że dzieci, które żyjąc w najlepszych zewnętrznych stosunkach kar-

mione były wyłącznie tylko mlekiem sterylizowanem w aparacie Soxhleta, mimo najstaranniejszej opieki pozostały słabowitemi i bezkrwistemi.

Z tego względu radzi Dr. Sch., aby osesków karmiono świeżo wydojonem mlekiem od rzeczywiście zdrowych krów — albo — co jeszcze pewniejszem jest — od kóz. Doświadczono bowiem, że kozy rzadziej zapadają na gruźlicę i na inne choroby, niż krowy; w wypadkach, w których kozy miały gruźlicę, dowiedziono, że nabyły jej od krów, z któremi razem w oborze przebywały. Koza ma też pono lepiej wykształcony albo raczej mniej przekształcony instynkt co do wyboru paszy, niż krowy, i zwykłe nie przyjmuje żadnej wodnistej paszy — przez to mleko jej jest jednostajniejsze i pożywniejsze; w stajni daje się też koza utrzymać w większej czystości. Krowie zaś mleko jest często z powodu lichej paszy wodnistem, gdy zaś wedle przepisu w pierwszych miesiącach jeszcze dwiema częściami wody je rozcieńczają, można sobie wytłumaczyć, dla czego dziecko tak karmione umrzeć albo znędznieć musi.

Dr. Sch. życzy zatem ze stanowiska publicznej hygjeny powodzenia stowarzyszeniom, które w ostatnich latach w celu podniesienia hodowli kóz w Niemczech się potworzyły. Zarazem zwraca też uwagę, aby przy budowaniu pomieszkań dla robotników, jako też zakładów dla chorych dzieci, zwłąszcza po wsiach i przedmieściach dużych miast, nie zapominano o postawieniu schludnych, przewiewnych a ciepłych przytem stajen dla utrzymania zdrowych kóz dojnych. Surowe mleko kozie, które zresztą mało co się różni od kobiecego i krowiego, da się dostatecznie długo przechować, skoro się je tylko w ścisłej czystości utrzyma, i zaraz po wydojeniu w naczyniu poprzednio dobrze wyparzonem, osuszonem i ostygłem, tak zamknie, aby powietrze nie dochodziło.

Dawniej przystawiano oseska wprost do wymienia kozy. Dr. Zwierlein w r. 1819 polecał ten sposób, uważając kozę za najlepszą i najtańszą żywicielkę. W Paryżu zaprowadzonem było wówczas karmienie takie na wielkie rozmiary, następnie jednak go zaniechano. Dopiero w r. 1879 nawołuje dr. Boudard do karmienia osesków przez kozy białe, bezrożne. tz. kaszmirskie, odznaczające się niezwykłą łagodnością, przywiązaniem, a zarazem dobrocią mleka, i to bezwonnego, i do mleka kobiecego bardzo zbliżonego.

Nareszcie nadmienić wypada, że chemicznym składem swym najwięcej zbliżonem do mleka kobiet, jest mleko oślicy. W Holandji starają się o rozpowszechnienie go, chcąc tym sposobem, ile możności, ograniczyć używanie mamek, których wpływ na dzieci stał się często już wielce fatalnym.

Cz.

Jabłko pokarmem i lekarstwem.

Jabłko, ów szlachetny owoc wabiący nas swem różowem licem, nie jest zwyczajną łakocią, lecz wielce pożywnym pokarmem. Posiada w sobie łagodne i przyjemne kwasy, które na cały ustrój ciała bardzo korzystnie oddziaływają. Ma też siłę wzmacniającą; przeto się głównie zaleca osobom oddanym pracom umysłowym i takim, którzy niezdolni są do fizycznych zajęć — jestto bowiem dla nich jeden z najlepszych środków djetetycznych. Pożywienie z jabłek wzmacnia zmysły, i porusza wątrobę, co właśnie dla takich osób jest nader skutecznem. Oprócz tego ma i tę właściwość, iż krew po niem tłustością nie zalega jak od krochmalu, lecz płynie łatwiej w żyłach, nierozgorączkowana. U wschodnich narodów z tych względów właśnie owoc jest najgłówniejszym pokarmem.

Jabłko nietylko posila ciało, ale i ducha, jestto prawdziwy domowy owoc, długotrwały, piękny i krzepiący. Najlepszy to z wszystkich owoców, wyjąwszy poziomki, które bardzo krótko nam służą — gdy tymczasem jabłka przez cały rok przechować można. Lubownik jabłek nie będzie się nigdy skarżyć na niestrawność i na rozmaite przypadłości gardła. Radzi się używać dojrzałych jabłek; łupinę

należy odrzucać, gdyż takowa strawności przeszkadza.

Już starzy Rzymianie wielce cenili skutki zdrowotne z pokarmów owocowych. I tak: używali jabłek do zaspokojenia pragnienia, dalej do hamowania febry i do rozwolnienia żywota. Lekarze pomału przeświadczyli się, iż owoc a szczególnie jabłka, jako środek djetetyczny i leczniczy polecać i zastosowywać należy.

Dziś tak zdrowi jak i chorzy używają już tego błogosławionego owocu, ale jeszcze nie w takiej ilości, w jakiejby się należało. Sławny dr. Walser w swych złotych regułach naturalnego sposobu życia mówi, iż trzeba »codziennie przed spaniem zjeść jedno jabłko, a nigdy się lekarza potrzebować nie będzie.«

Słusznie też stary literat Stopertus już w roku 1781 powiedział: »Życzyć należy, aby aptekarze swoje piękne pudełka z proszkami zamienili na koszyki z jabłkami«.

M—ska.

Z chwil bieżących.

Dr. Józef Koszutski z Poznania przeniósł się do wieczności. Zmarły starając się o rozpowszechnienie hygjeny, wydał kilka dziełek ludowych. Cześć jego pamięci!

Ostrzeżenie. Niektóre z pism naszych rozsyłają częściej czytelnikom swym jako dodatek do numeru ogłoszenia, w których aptekarze i fabrykanci zachwalają niby jakieś »jedyne lekarstwo« mające pomagać w każdem cierpieniu. Szczególnie z Kołobrzega wysyłanych bywa dużo podobnych ogłoszeń, zachwalających herbatę z ziółek, krople życia i wino z miodu ziółkowego. Stosownie do przepisów prawnych podają fabrykanci składniki zawarte w polecanych środkach — lecz tylko w łacińskim języku i to w skróceniu. — Uważamy sobie zatem za obowiązek donieść, że środki te zawierają — wedle orzeczenia samych fabrykantów — bardzo ostre trucizny, jak Szczyr (Ha. merc.), Psianka słodkogorz (Stip. Dulcam.), Aloe, Ammonjak. Pisma nasze, przyjmujące takie ogłoszenia, powinnyby przynajmniej przetłumaczyć takie obce wyrazy dla swych czytelników nie znających łacińskiego języka. Najlepiej jednakowoż, gdy podobnych ogłoszeń wcale nie przyjmą.

Na tegorocznym kongresie kobiet mówiła dr. med. Spener o reformie ubrania żeńskiego. Zalecała ubiór, jaki już oddawna noszą kobiety w Ameryce; suknią krótszą, zostawiającą swobodę nogom, zamiast spódnic obszerne pantalony fałdziste; — oczywiście potępia sznurówkę, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży. Starszym generacjom, przyzwyczajonym do tego straszliwego pancerza, przyznaje, że im się bez niego trudno będzie obyć, bo już do niego zanadto przywykły i straciły siłę, aby się bez niego prosto trzymać. — Koszulę radzi dr. Sp. zastąpić czemś co się po angielsku nazywa »kombinacjami«, a co jest bielizną na całe ciało od razu — zamiast staników obcisłych radzi nosić bluzy.

Innej mówczyni wydaje się być ideałem ubioru kobiecego ubiór królowej Ludwiki pruskiej, to znaczy suknia lekka, obszerna, której ciężar na ramionach tylko spoczywa.

W ciągu dyskusji Polka dr. med. Krajewska z Bośnji zaznacza, że w Bośnji kobiety wcale gorsetów nie znają, to też są zdrowszemi jak gdzieindziej i wiele dzieci na świat wydają.

Za trzeciem przymusowem szczepieniem przemawia tutejszy prof. Lassar. Wskazując na to, że szczepienie zwykle po upływie 10 lat już więcej nie ochrania przed ospą, dalej że wyniki zaprowadzonego szczepienia w armji niem. w porownaniu do innych są korzystne (?), żąda, aby wszyscy ci byli po trzeci raz szczepieni, którzy w wojsku nie służą, a mianowicie też kobiety w ogóle albo przynajmniej przy sposobności zawarcia małżeństwa, przyjęcia jakiejkolwiek służby itp. Wedle zdania naszego należałoby wszystkim bez wyjątku i później co 10 lat zaszczepiać ospę,

a zatem także wszystkim profesorom i posłom; natenczas byłoby prawo konsekwentnie przeprowadzone, wtenczas też ów nieszczęsny przymus możeby jak najprędzej zniesiono.

Piśmiennictwo.

Wydawnictwo arcydzieł hygjenicznych. Dr. Lahmann, zasady naturalnego leczenia. Zeszyt I. W jaki sposób odzyskamy zdrowie? Tłumaczył S. S Będzikiewicz. Kraków 1896. Cena zeszytu dla Czyt. „Przew. Zdr." zniżona na 35 fen. (20 ct.)

Za podjęcie się trudu tłumaczenia i wydania dzieł dra L. możemy być panu B. bardzo wdzięczni. Piśmiennictwo nasze jest bowiem jeszcze zbyt ubogie w dziedzinie hygjeny i tz. leczenia naturalnego.

W zeszycie 1-szym, tworzącym dla siebie pewną całość, podaje autor najpierw treściwy pogląd na wszelkie sposoby leczenia — następnie określa fizjatrją tj. leczenie posługujące się tylko naturalnemi środkami — nareszcie opisuje używane przez fizjatrją normalne podniety życia a mianowicie powietrze (spanie przy otwartych oknach), odzież, łoże nasze, pożywienie, sole odżywcze, sól, jarzyny, tłuszcze, dobór pokarmów (nie pić przy jedzeniu!), spożywanie owoców i ogólne przepisy djetetyczne.

Polecając jak najgoręcej wydawnictwo to Sz. Czytelnikom naszym, uważamy sobie za obowiązek podać tu nasze ogólne zapatrywanie co do poglądu dra L. Pomijając niektóre zbyt śmiałe twierdzenia, jak np: „że dotychczasowe teorje odżywiania są wszystkie do niczego," bierzemy na uwagę szczególnie środki lecznicze, które autorowi wydają się jedynie normalnemi, naturalnemi i dostatecznemi. Otóż należyte zastosowanie powietrza, słońca, djety, ruchu i wody może wystarczyć do wyleczenia pacjentów, których przyjmują do zakładu dra L. Ale i u nich możnaby zapewne pomyślniejsze skutki osięgnąć przy użyciu jeszcze innych środków, a mianowicie ziół i tz. magnetyzmu życiowego — które to środki przynajmniej równie naturalnemi nam się wydają jak np. parowe kąpiele i przeróżne aparaty gimnastyczne. Przy leczeniu zaś takich cierpiących, których do zakładu dra L. już wcale nie przyjmują, dołączyć by trzeba jako środek trzeci z rzędu i hypnotyzm, także czynnik naturalny. Niestety, uniwersytet nie daje sposobności do poznania istoty tych trzech czynników leczniczych, nie dał jej też ani dr. L. Hypnotyzm został co prawda w ostatnim czasie naukowo potwierdzony i przyjęty, ale nie uczą go praktycznie — zioła zaś, to środki niby przestarzałe i za zwyczajne, których naukowo zestawić ani nawet rozebrać nie można — a tz. magnetyzm życiowy jeszcze dla większej części profesorów prawdziwa „terra incognita" (pole obce); dr. L. mniema go najlepiej określić, uważając jako moralny wpływ zapomocą suggestji (wmawiania)(!?).

W każdym razie należy się autorowi wielkie uznanie za to, że po skończonym egzaminie i odebranym dyplomie nie uważał się jeszcze za rzeczywistego lekarza; zastanowiwszy się nad swą wiedzą lekarską, zerwał ze starą szkólną medycyną (tz. allopatją) i stał się zwolennikiem leczenia naturalnego, które stara się także piórem rozpowszechniać. Sądzimy, że nie stanie na połowie drogi, podobnie jak wielu to uczyniło, skoro zwykle po stronie swej metody pomyślność finansową znaleźli. Owszem przypuszczamy, że dr. L. z czasem co najmniej się przekona, że, jak dla zdrowych potrzebne są odżywcze sole organiczne (Nährsalze) do utrzymania zdrowia, tak też dla chorych w celu odzyskania zdrowia także są potrzebne pewne organiczne sole, nazwijmy je leczniczemi (Heilsalze). Chcąc zaś odrzucić zioła lekarskie nietrujące, trzebaby równie odrzucić całą teorją soli odżywiających (Nährsalztheorie).

Drukiem „Gazety Polskiej w Berlinie"